

Stammi Bene

i consigli del medico



Scrocchiarsi dita e collo: tra falsi miti e rischi veri



di **Chiara Semenzato**,
giornalista

Se si compie questo gesto di tanto in tanto e senza dolore, non serve cambiare la propria abitudine: il gesto occasionale non sembra rappresentare un rischio per la salute delle mani. Se, però, lo scrocchio è accompagnato da dolore, gonfiore o rigidità dell'articolazione, allora forse è meglio parlarne con il medico

in collaborazione con



C'è chi lo fa per rilassarsi o per allenare la tensione, quasi senza accorgersene. Chi, invece, per reagire all'ansia o all'imbarazzo. Chi alla ricerca di un po' di sollievo dopo aver tenuto le mani ferme a lungo. Qualcuno solo per noia o come gesto scaramantico. Scrocchiarsi le dita è un'abitudine molto diffusa: ma davvero fa venire l'artrosi come rimbrottavano spesso nonni e genitori?

In realtà no, anche se, come vedremo, qualche cautela da prendere c'è. Come spiega un articolo pubblicato di recente su "Dottore ma è vero che...", il portale di informazione della Federazione italiana dei Medici, le prove scientifiche disponibili non confermano questa credenza: non è emersa alcuna differenza significativa nel rischio di sviluppare artrosi alle mani tra chi ha questa "brutta" abitudine e chi no. Ma come nasce il rumore al momento dello scrocchio? «Le articolazioni – sottolineano gli esperti – sono avvolte da una capsula che contiene il liquido sinoviale, una sostanza che le lubrifica e le protegge dai movimenti. Quando si tira o si piega un dito con forza, la pressione all'interno di questa capsula cambia bruscamente e si forma una piccola bolla di gas disciolta nel liquido». Ed eccolo lì il nostro crack, alla comparsa rapida di questa bolla, quando si forma e non quando esplode, come si credeva erroneamente qualche tempo fa.

I rischi, allora, sono davvero pari a zero? Non del tutto in realtà: ripetere l'abitudine nel tempo potrebbe in qualche caso avere conseguenze sui tessuti

molli dell'articolazione. Qualche studio ha, infatti, evidenziato, come le persone che scrocchiano sempre le dita possano avere spesso le mani più gonfie o meno forza nella presa.

Se, dunque, si compie questo gesto di tanto in tanto e senza dolore, non serve cambiare la propria abitudine: il gesto occasionale non sembra rappresentare un rischio per la salute delle mani. Se, però, lo scrocchio è accompagnato da dolore, gonfiore o rigidità dell'articolazione, allora forse è meglio parlarne con il medico di famiglia, per valutare se ci sia qualche segnale di un problema articolare. In entrambi i casi, comunque, insistere in modo eccessivo e compulsivo in questo gesto non porta in realtà alcun beneficio.

Più attenti, invece, bisogna stare se si ha l'abitudine di scrocchiarsi il collo. Il meccanismo che porta al crack è simile, ma a fare la differenza questa volta è la zona anatomica: lungo la colonna cervicale, infatti, ci sono le arterie vertebrali che portano il sangue al cervello. Stirare o ruotare il collo in modo brusco può in alcuni casi, seppur molto rari, causare una dissezione di questi vasi, cioè una piccola lacerazione della loro parete interna. Da lì la formazione di un coagulo che, se raggiunge il cervello, può provocare un ictus anche in persone giovani e apparentemente sane.

Quando, allora, il collo è rigido o dolente, per sicurezza meglio evitare di tirarlo o ruotarlo con forza e parlarne con il medico curante che saprà indicare i trattamenti più appropriati e sicuri.

